



本格的な夏です。暑いとついつい冷たいものが食べたくなりますが、食べすぎは食欲低下や胃腸の不調が起こりますので、注意が必要です。8月も引き続き、気温や暑さ指数などを見ながら、安全に配慮して水遊び・プール等を行っています。水遊びは、意外と体力を消耗する為、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようにお願いします。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくなつ

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・ 38 ～ 40 度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2 日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3 日ほどで破れて潰瘍^{かいよう}になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍^{かいよう}が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍^{かいよう}が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

☆知っていますか？☆

熱中症対策となる『手を冷やす保冷剤』手のひらに動脈と静脈をつなぐ血管があり、冷蔵庫から出したペットボトルをタオルハンカチで巻き（約 15℃程度）**気持ちがいいくらい**の**温度で冷やす**と冷却された血液が深部に戻り、身体が内側から冷やされます。冷たすぎると血管が閉じてしまうため注意しましょう。